



# Boletín informativo de WIC para la familia saludable

Invierno de 2008

## Pasos cortos hacia un peso sano

Si su gran meta es tener un peso saludable, entonces ponerse metas pequeñas puede ayudarle a lograrlo.

Empiece con un cambio pequeño y hágalo hasta que se vuelva un hábito. Continúe haciendo cambios pequeños hasta que tenga muchos hábitos nuevos y pronto se dará cuenta que está viviendo un estilo de vida más sano. No solo alcanzará su peso meta, ¡sino que también se sentirá muy bien!

### Sea realista

El personal de WIC quizás le pida que establezca metas durante las clases o mientras habla con su nutricionista. Sea realista cuando las establezca. Asegúrese de que pueda cumplir las metas que establezca.

**Una meta que podría ser difícil de alcanzar:**  
Esta semana correré 5 millas todas las tardes.

**Una meta que podría ser más fácil de alcanzar:**  
Esta semana saldré a caminar con mi familia 3 veces en la tarde.

A continuación se encuentran algunos ejemplos de metas pequeñas que le pueden ayudar a alcanzar su gran meta de pérdida de peso.

### Cambios en el estilo de vida

- **Limite el tiempo que pasa viendo televisión.** Las personas que ven televisión más de 3 horas al día tienden a pesar más.
- **Duerma lo suficiente.** Las personas que duermen casi 7 a 8 horas durante la noche tienden a pesar menos.

### Sea activo

- **Haga que su familia sea activa.** Salgan a caminar todos después de la cena.
- **Estacionese más lejos.** Hará ejercicio de solo caminar desde el carro y de vuelta.
- **Suba por las escaleras.** Evite el elevador si va a subir uno o dos pisos.

### Coma saludable

- **Limite los refrescos gaseosos.** Tome solo un refresco al día en lugar de dos.
- **Coma en casa.** Coma menos comida rápida ya que contiene mucha grasa.
- **Empiece a consumir carne y productos lácteos bajos en grasa.** Tome leche descremada o 1% y quítele la grasa a la carne.
- **Escoja bocadillos saludables.** Escoja frutas y verduras en lugar de dulces o papitas.

### Revise su progreso

Escriba sus metas en un papel. Todos los días, escriba las cosas que hizo para alcanzar su meta. Incluya a su familia. Sus hijos aprenden hábitos saludables viendo lo que usted elige. Las metas que establezca pueden ayudar a toda su familia a estar más sana.